



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Utomhusytor för fysisk aktivitet

– Med fokus på könsskillnader

Mathilda Rusman



Självständigt arbete • 15 hp
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2016

Utomhusytor för fysisk aktivitet - Med fokus på könsskillnader

Outdoor spaces for physical activity – a focus on gender differences

Mathilda Rusman

Handledare: Stina Bodelius, SLU, Institutionen för
landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Examinator: Anna Peterson, SLU, Institutionen för
landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Ämne: Landskapsarkitektur

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2016

Omslagsbilder: Mathilda Rusman

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Landskapsarkitektur, Fysisk aktivitet, Spontanidrott, Jämställdhet,
Utomhusytor, Könsskillnader, Stadsplanering

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

SAMMANDRAG

Denna kandidatuppsats är en litteraturstudie med syftet att undersöka hur jämställda ytor är för spontan fysisk aktivitet i städerna. Intresset kom från att undersöka hur en landskapsarkitekt kan främja och stimulera fysisk aktivitet hos befolkningen eftersom vi rör på oss för lite idag. Det var även ett intresse att undersöka hur kvinnor och flickor är aktiva och om dagens ytor stämmer in på flickor och kvinnors preferenser. Mina frågeställningar handlar om vad det finns för ytor som stimulerar spontanidrott i urbana offentliga miljöer, faktorer som påverkar användandet av offentliga ytor för spontan fysisk aktivitet och om det finns skillnader i hur män och kvinnor använder offentliga miljöer för spontanidrott. De ytor som har stått i fokus i uppsatsen har varit ytor för spontanidrott som kommunerna har anlagt i detta syfte.

Vad som framkommer i uppsatsen är att många ytor som anläggs oftast riktar sig mot män och pojkars preferenser, och till stor del redan aktiva pojkar. De totala siffrorna för utnyttjande av spontanytor för fysisk aktivitet i städerna visar på att pojkar och män står för 74% av utnyttjandet och kvinnor och flickor enbart för 26%. Det framgår även att män och kvinnor är aktiva på olika sätt och har olika relationer till fysisk aktivitet. De faktorer som influerar oss att vara aktiva innefattar bl.a. att känna sig trygg när man vistas utomhus och hur väl man bedömer sina färdigheter och kan ta sig förbi upplevda hinder i sin träning. Ytor för spontanidrott är också mer fria och oreglerade miljöer där könsroller och sexualitet både utmanas och befästs. Idrotten är den sista arenan där vi fortfarande delar upp könen, en arena där det är svårt att kringgå det faktum att män och pojkar är fysiskt överlägsna kvinnor och flickor i utförande.

Som landskapsarkitekter behöver vi sträva mot att anlägga jämställda ytor för fysisk aktivitet genom att frånga de klassiska utformningarna och närma oss kvinnor och flickors preferenser genom att bl.a. använda oss av fler genusanalyser, ett större deltagande av kvinnor och flickor i planeringen och ta större hänsenande till kvinnor och flickors preferenser.

Nyckelord: Landskapsarkitektur, Fysisk aktivitet, Spontanidrott, Jämställdhet, Utomhusytor, Könsskillnader, Stadsplanering

ABSTRACT

This bachelor thesis is a literature study with the purpose of exploring how equal outdoor spaces are for physical activity in the cities. The reasons behind the study was to learn more about how a landscape architect can promote and encourage physical activity among the citizens since a sedentary lifestyle is a great challenge in today's society. There was also an interest to explore how women and girls choose to be active and if today's outdoor spaces matches girls and women's preferences. The questions that have been raised are what kind of spaces there are that stimulate spontaneous physical activity in the urban public environments, which factors influence our use of spaces for that purpose and if there are differences in how men and women use public spaces for spontaneous physical activity. The outdoor spaces that have been the focus of the essay have been spaces erected by the municipalities with the purpose of spontaneous physical activity.

What emerges from the study is that many outdoor spaces mostly agree with the preferences of men and boys, and to a large extent already active boys. The total numbers for the use of outdoor spaces for physical activity in the cities shows that boys and men account for 74% of the use and women and girls account for only 26%. It also shows that men and women are active in different ways and have different relationships to physical activity. The factors that influences us includes among other things personal safety outdoors and how well we estimate our own proficiency and how we move past perceived obstacles in our training. Outdoor spaces for physical activity are also more free and unregulated environments where gender roles and sexuality are both challenged and reinforced. Sport is the last arena where we still separate gender, and where it is difficult to avoid the fact that boys and men are superior to women and girls in performance.

As landscape architects we need to strive towards creating equal outdoor spaces for physical activity by deviating from the classic designs and including more of women and girls preferences by; including more gender analyzes, a bigger participation of women and girls in the planning process and a bigger consideration of women and girls preferences in outdoor spaces.

Key words: Landscape architecture, Physical activity, Spontaneous physical activity, Gender equality, Outdoor spaces, Gender differences, City planning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammandrag

Abstract

Inledning 6

Bakgrund6

Frågeställningar.....7

Mål och syfte.....7

Metod8

Litteraturstudie 10

Vad är en bra yta för spontanidrott?..... 10

Utvärdering av olika satsningar på spontanidrott 10

Varför ser resultaten ut som de gör?..... 12

Tankar kring varför flickor utnyttjar mindre..... 13

Är programmerade ytor bra?..... 14

Faktorer som influerar användandet av spontanytor 15

Genusanalyser 17

Dynamiken inom föreningsidrotten..... 17

Smak/aptit för fysisk aktivitet..... 18

Intressanta exempel..... 19

Diskussion 21

Kvinnliga satsningar – kontraproduktivt eller inte? 21

Slutreflektion 23

Referenser 25

INLEDNING

BAKGRUND

I Malmö stads program för aktiva mötesplatser (Gatukontoret Malmö 2015, s.12) skrivs det hur människor de senaste 20 åren väljer att mer och mer gå ifrån föreningsidrotten mot en mer individuell träning. Det ger mer flexibla träningsformer där man väljer själv när, hur och var man tränar. Drivet ligger inte längre i prestation och resultat utan utgörs av en strävan efter upplevelser, livsglädje och att träningen kan bli identitetsskapande skriver Gatukontoret om den växande trenden (2015, s.12). Likaså har Stockholm stad i utlåtanden i idrottsnämnden och -förvaltningen uttryckt att satsningar på spontanidrottens ytor är av vikt. Man ser det som redskap för invånare att utöva motion och idrott, och för att nå ut till fler människor för att stimulera till rörelse (Blomdahl et.al. 2012, s.2). Detta tyder på att ytor för spontanidrott är betydelsefulla både för sättet vi väljer att träna på och för kommunerna som har uppmärksammat denna tendens.

Vi är allt mer stillasittande och rör oss mindre i dagens samhälle och det utgör stora hälsoutmaningar (Boverket 2013, s.6). För att må bra behöver vuxna 30 minuter måttlig till intensiv rörelse och barn helst över 60 minuter per dag. Måttlig till intensiv innebär allt från en rask promenad och uppåt. Om pulsen ökar är det en bra indikator på aktiviteten (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s.16). Dessvärre uppfyller inte många svenskar dessa rekommenderade mål, och det kostar den svenska sjukvården 6 miljarder kronor per år (Faskunger 2007, s.29) samtidigt som ungefär hälften av svenskarna är överviktiga eller feta (Faskunger 2007, s.18). För individen finns det många positiva delar med fysisk aktivitet. Det hjälper bl.a. att förebygga många välfärdssjukdomar och ökar inlärningsförmågan (Boverket 2013, s.12). Liselotte Schäfer Elinder och Johan Faskunger nämner att:

”Fysisk aktivitet även kan främja hälsa genom att bl.a. höja kondition, balans och koordination, förbättra styrka i muskler och bindväv, motverka psykisk ohälsa såsom depression, oro och ångest samt främja självkänsla och positiv kroppsuppfattning” (2006, s.19).

Det är också lättare för personer med en stillasittande livsstil att röra på sig i miljöer som är gratis och lättillgängliga i sin närmiljö (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s.113).

När folkhälsan försämras med tiden blir det inte längre en fråga enbart för individen, utan som Faskunger (2007, s.7) skriver har bl.a. många forskare insett att samhället behöver ta sitt ansvar, och frågan måste lyftas upp i planeringen av staden för att kunna nå ut till fler individer och för att kunna påverka mer långsiktigt. För planeraren kan därför ett bidrag för den fysiska aktiviteten komma redan i planeringen av staden. Enligt Faskungers slutsatser är de som bor i ”promenadvänliga” bostadsområden mer benägna att röra på sig (2007, s.7). Från att vi bygger städer som lockar till mer rörelse genom att det finns mer rörelsevården i städerna, behöver vi även erbjuda bra miljöer dit vi vill ta oss när impulsen slår till och vi vill röra på oss.

På Riksidrottsförbundets hemsida kan man finna statistik över svenskarnas träningsvanor och typ av vald idrott. De vanligaste träningsformerna som det finns statistik på är medlemsskap i någon form av förening eller organisation (RF 2014, s.1), aerobics/motionsgympa, och styrketräning (RF 2001, s.3). Utöver dessa tre finns det många som utövar mer friare former av träning som går under beteckningen spontanidrott. Samtidigt kan den spontana idrotten utföras av personer som hör till de

som är fysiskt aktiva i föreningar eller organiserade idrotter. Det ger en betydande mängd personer som utnyttjar dem offentliga utomhusytorna för fysisk aktivitet och ger mening till varför dessa ytors utformningar är viktiga. Speciellt också eftersom det har visat sig att idrottsföreningar har svårt för att rekrytera nya medlemmar efter 12 års ålder (Fahlén 2007, s.17).

Riksidrottsförbundet stöttar sina föreningar med bidrag (RF 2014, ss.9-10) och dess medlemmar betalar en medlemsavgift som ger dem tillgång till bra anläggningar, medan de ytor för spontanidrotten är något som invånarna själva betalar och underhåller via skatten. För spontanidrotten är det kommunerna som ska stötta och bidra med bra miljöer så som Riksidrottsförbundet och de föreningar som finns gör för sina medlemmar. Detta lägger också ett ansvar på kommunerna att förstå vad dess invånare vill ha och skapa bra, jämställda, varierade och tillgängliga utomhusytor. Av den anledningen behöver det finnas bra ytor för fysisk aktivitet i städerna, men beteckningen "bra" innehåller många olika lösningar. Hur vet vi vilken lösning som är "bra" och vilken som är "mindre bra"? Frågan är också - bra för vem? Det kan lätt hända att man tar för givet att en yta riktar sig mot alla grupper av människor när det kanske inte är fallet.

Idrotten är den sista arenan där man fortfarande delar upp idrottsutövandet efter kön, där pojkar spelar med pojkar och flickor med flickor (Svender 2009, s.36). Spontanidrotten däremot utgör en gemensam arena där båda könen tar plats, och där idrottandet inte sker inom föreningarnas ramar, där jämställdhet står inskrivet i regelverket. Larsson och Svender nämner att både internationella och svenska studier visar på att kvinnor har en mer problematisk relation till idrott än vad män har, antagligen eftersom sporten har utgått från männen (2007, s.7). Från att satsningen på miljöer för fysisk aktivitet sker borde vi utvärdera hur bra de ytor vi skapar är just för sitt syfte att stimulera fysisk aktivitet bland båda könen. Vi behöver förstå vad människor söker efter i sina miljöer för att inte designa bort det som vi egentligen vill försöka framhäva. Här väcks frågan kring vilka som faktiskt använder dessa ytor för fysisk aktivitet i städerna. Är de ytor som vi vanligtvis väljer att skapa för fysisk aktivitet de bästa ur ett jämställdhetsperspektiv?

FRÅGESTÄLLNINGAR

Med detta som bakgrund lyder mina frågeställningar som följer:

- Vad finns det för ytor som stimulerar spontanidrott i urbana offentliga miljöer?
- Vad finns det för faktorer som påverkar användandet av offentliga ytor för spontan fysiska aktivitet?
- Finns det skillnader i hur män och kvinnor använder offentliga miljöer för spontanidrott?

MÅL OCH SYFTE

Målet med uppsatsen är att bidra med kunskap i ämnet jämställd fysisk aktivitet på utomhusytor i städerna som ska stå till bruk för både pojkar och flickor, män och kvinnor. Det är även att undersöka hur öppna och tillmötesgående spontanytorna är specifikt mot flickor och kvinnor, vilka som faktiskt utnyttjar ytorna och öka förståelsen för vad som influerar oss till att vara aktiva. Syftet med uppsatsen är att jag anser att det är betydande för både planerare och kommuner att ha en förståelse för spontanidrotten och hur pass bra dagens ytor stimulerar fysisk aktivitet för att skapa så bra och jämställda miljöer som möjligt. Om denna uppsats kan bidra med kunskap och förståelse för mig själv och andra om dynamiken som finns mellan fysisk aktivitet, ytor för spontan aktivitet och

jämställdhet vore det ett steg i rätt riktning. Slutmålet är att bidra med bra miljöer för andra människor och öka vår kunskap inom den komplexa väv som utgör våra offentliga miljöer.

METOD

Arbetet består av en litteraturstudie för att besvara mina frågeställningar. Utgångspunkten är att göra en bred och omfattande litteratursökning och inläsning av material som jag sedan presenterar, diskuterar och kritiskt utvärderar i en skriftlig uppsats. Uppsatsen avslutas med en reflektion och förhoppningsvis kan uppsatsen ge utrymme för fortsatt forskning. Arbetet inleddes med en större kunskapsinsamling på ämnet spontanidrott, fysisk aktivitet och jämställdhet både från tidigare kandidatarbeten så nära mitt egna ämne som möjligt och via SLU:s databas Primo och google Scholar. Eftersom ämnet ligger nära idrotten och idrottspsykologi valde jag att använda mig av både vetenskapliga och populärvetenskapliga artiklar såväl som olika rapporter från kommuner och riksidrottsförbundet. Under arbetets gång fortsatte jag att läsa parallellt för att ta in ny kunskap och information. Mycket av den fakta som utgör basen av uppsatsen är insamlat från angivna referenser i lästa verk och artiklar med nya inslag från de sökningar som gjorts via databaserna. Mina referenser har berört mitt ämne men tanken var att jag skulle vara bred i min insamling.

Metod diskussion

En svaghet som har påpekats i vissa av de lästa artiklarna är osäkerheten kring vissa insamlade resultat när personerna i undersökningarna själva ska bedöma sin fysiska aktivitet. Det rör sig om inom vilken kategori av måttlig till intensiv aktivitet som man själv har bedömt sin träning innefattar. Likaså bedömningen av vad som har varit en fysisk aktivitet och ens uppskattning i mängd. Burton och Turrell (2000, s.680) påpekar problematiken i sin studie och menar att de med en högre socioekonomisk status kan tänkas överskatta sin träningsmängd eftersom förväntningarna inom samhället är en hälsosam livsstil, medan det inte har samma betydelse inom de socioekonomiskt svagare grupperna. Detta har jag haft i åtanke under min inläsning och valde att ta in studier där deltagarna själva bedömde sin fysiska aktivitet blandat med studier med GPS, GIS och accelerometrar som bedöms som mer objektiva. Värt att påpeka är också att mina källor till stor del har bestått av studier och rapporter som har utförts i Sverige. Spontanidrotten har undersökts utifrån svenska normer och miljöer och svenskar har utgjort studiegruppen. Samtidigt är vissa studier hämtade från USA där amerikaner och deras samhälle utgör studiegrupp. Här bör påpekas att det kan skilja sig mycket enbart mellan USA och Europa både i normer, samhället och förhållandet till fysisk aktivitet. Jag har varit medveten om denna problematik och gjort medvetna val av källor och studier under arbetet och mitt mål var att i störst utsträckning använda mig av svenska studier.

Det fanns även en svårighet i att avgöra inom vilka nivåer som fysisk aktivitet har bedömts i de lästa artiklarna där författarna ofta nöjer sig med att referera till träning i form av physical activity (PA) och moderate to vigorous physical activity (MVPA). Jag har bedömt att det verkar generellt som beteckningarna innefattade måttlig till intensiv fysisk aktivitet inom ramarna för min egen uppsats. Jag ansåg att det var ett starkt antagande eftersom den nivån ger påtagligt störst hälsoeffekter, och är ofta de intervaller som är intressanta i dem studier som har gjorts.

Mina egna erfarenheter kan ha speglat mitt sållande av information. Jag är själv uppvuxen med att vara väldigt aktiv och att spela olika typer av bollsporter upp i hög ålder och förbi den kritiska perioden i flickors idrottsutövande som ligger runt åldern 13-15 år. Detta gör att jag både känner igen mig i vissa hänseenden och inte alls i andra vilket kan ha speglats i uppsatsen. Både att jag kan ha

tenderat att lita mer på information som speglar mig själv och influerats av information som speglar en sida av flickor som jag själv inte kan relatera till. Jag har under uppsatsen varit medveten om mitt personliga förhållningssätt och ställt mig kritisk till mitt val av fakta. Med detta som allmän kännedom kan förhoppningsvis uppsatsen också ge en ny infallsvinkel och tolkning på ämnet och kan ses som ett positivt inslag i hur sållandet av information har gått till.

Avgränsningar

I mitt arbete valde jag att inte ha någon avgränsning rörande åldersgrupp i ämnet utan höll mig mer generell i de resultat som analyserats och presenterats. En avgränsning som gjordes var fokuset på könsskillnader i användning, preferenser hos utomhusytor och val av aktivitet med inriktning på flickor och kvinnor. De ytor som var av intresse i uppsatsen var de där människor uppehåller sig och som går att tillfälligt ta i bruk. Fysisk aktivitet i koppling till rörelse till jobbet eller i form av cykelbanor och tillgänglighet kommer inte att vara en del av uppsatsen, då det ämnet är stort nog för en egen studie. Likaså har jag inte att beröra ytor som skolgårdar, förskolor och dylikt, även om de kan komma att beröras av de svar jag kan finna till mina frågeställningar. Tanken var även att utgå från landskapsarkitektens roll i samhället och hur vi kan bidra i planeringen av dessa ytor. En ytterligare avgränsning i uppsatsen var att de ytor som undersökts för jämställdhet i stor mån var programmerade ytor och inte i lika stor mängd egenuppkomna ytor eller ytor som inte är klassiska för fysisk aktivitet. Jag valde att undersöka de typer av ytor för spontanidrott som kommunerna har skapat och klassar som ytor för spontan fysisk aktivitet.

Begreppsförklaring

Fysisk aktivitet:	Måttlig till intensiv rörelse som innefattar rask promenad som power walk och mer ansträngande former av aktivitet. Detta utesluter bl.a. promenad, yoga och boule (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s.16).
Programmerad yta:	Ytor där det är förbestämt vilken typ av aktivitet som ska utföras och spontaniteten är låg, exempelvis fotbollsplan, utegym, lekplats med lekredskap (Gatukontoret Malmö 2015, s.17).
Könsroll:	"[...] Kvinnor och män genom uppfostran och annan påverkan lär sig spela vissa specifika roller och att omgivningen agerar uppskattande när de förväntade rollerna upprättshålls – när rollerna spelas 'på rätt sätt' – respektive fördömande eller ifrågasättande när de spelas 'på fel sätt'." (Larsson 2009 s.14).
Föreningsidrott:	Idrott som organiseras av en förening i organiserad form med en ledare (Blomdahl et.al. 2012, s.5).
Organiserad idrott:	Föreningsidrotten faller under denna kategori, men även annan form av aktivitet där det finns en huvudman som ansvarar för organisation och övervakning av verksamheten. Detta innefattar aerobics, spinning, gymträning, verksamheter i kommunal regi m.m (Blomdahl et.al. 2012, s.5).
Spontanidrott:	Den som sker utanför den organiserade idrotten på ytor som tillfälligt går att ta i bruk i staden eller som har skapats i detta syfte (Blomdahl et.al. 2012, s.1). Aktiviteten sker utan en ledare och deltagarna bestämmer själva regler, organiserar och genomför aktiviteten (Blomdahl et.al. 2012, s.5).

LITTERATURSTUDIE

VAD ÄR EN BRA YTA FÖR SPONTANIDROTT?

Vad borde det finnas för olika typer av ytor i dagens städer för fysisk aktivitet och spontanidrott? Faskunger pratar om stödjande miljöer som parker, grönområden, motionsanläggningar, mötesplatser, näridrottsplatser och lekplatser (2007, s.11). Gatukontoret i Malmö har en egen definition på "bra fysiska miljöer". Enligt Malmö ska ytorna för spontanidrott vara tillgängliga, det ska inte krävas någon förkunskap för utnyttjandet, och helst ingen särskild utrustning. Ytorna kan inte heller vara för små om de ska kunna nyttjas på ett bra sätt och de ska erbjuda ett flexibelt och varierat utbud för att passa många (Gatukontoret Malmö 2015, s.14).

Utöver de ytor som Malmö stad och Faskunger nämner, har Riksidrottsförbundet statistik (2014 ss.3-5) över vilka våra 10 populäraste motions och idrottsaktiviteter är, samt könsfördelningen. Vissa av dessa är intressanta för städerna att anlägga för spontanidrott och relevanta för den intensitet i utförande som berörs i uppsatsen. Bland unga i åldrarna 6-25 år, i ordning efter popularitet: löpning, power walk, fotboll, styrketräning/gym, cykling/mountainbike, gruppträning/gympa, dans och innebandy. Deltagandet är störst bland flickor inom löpning, power walk, gruppträning/gympa, dans och i lika stor mängd som pojkarna i cykling/mountainbike. Bland vuxna i åldrarna 26-80 år, i ordning efter popularitet: power walk, löpning, styrketräning/gym, cykling/mountainbike, gruppträning/gympa, dans och spinning/motionscykel. Deltagandet är störst bland kvinnor inom alla kategorier förutom löpning och styrketräning/gym där intresset är lika mellan könen (RF 2014, ss.3-5).

UTVÄRDERING AV OLIKA SATSNINGAR PÅ SPONTANIDROTT

Staten och Riksidrottsförbundet

En större satsning på spontanidrotten kom från staten och Riksidrottsförbundet som döptes till Handslaget. Tanken var att försöka aktivera fler ungdomar som inte var aktiva i en förening till rörelse, att försöka nå ut till de som i dagsläget är väldigt stillasittande och att satsa mer på flickidrotten (Fahlén 2007, s.7). Det var också en möjlighet att göra spontanidrotten mer tillgänglig med aktivitetsytor i människors närmiljö och i anslutning till skolor (Fahlén 2007, s.10). Enligt Fahlén bestod ungefär hälften av ytorna av en konstgräsplan för fotboll med basketkorgar (2007, s.28). En ytterligare bakomliggande anledning till standarden av utformningen var att många av ytorna baserades på modellen för Kulananläggningar i Sverige (Fahlén 2007, s.59). Kulananläggningarna var en satsning från UEFA över hela Europa och kriterierna för utformningen var vanligtvis en inhägnad spontanaktivitetsyta med måtten 40x20 meter, konstgräs, sex målställningar med två större på kortsidorna, två basketkorgar och två ställningar för volleybollnät samt belysning (Fahlén 2007, ss.11-12). När dessa typer av spontanytor sedan undersöktes syntes tydligt den sneda könsfördelningen som råder. Från den studie av näridrottsplatser som Fahlén (2007, s.39) har gjort visade det sig att mer än sex av tio elever aldrig använder näridrottsplatsen på sin fritid och enbart 6-7% använder den ofta i den första av två fallstudier. I den andra fallstudien uppgav eleverna att 50% inte använde den på sin fritid, men här var det cirka en tredjedel som uppgav att de använde den ofta (Fahlén 2007, s.53). I Blomdahl et.al. rapport framkom det också att pojkarna dominerade utnyttjandet med siffrorna 80% mot 20% i åldrarna 7-19 år (2012, s.19).

Kommunen

Gatukontoret i Malmö nämner att i dagsläget består nästan de samtliga 300 ytor som finns tillgängliga för spontanidrott i staden av programmerade aktiviteter och att cirka 50% av deras ytor består av olika typer av bollplaner. Det finns även ett stort utbud av bouleplaner och ett flertal kombinerade ytor med exempelvis tennis, basket och bandy (Gatukontoret Malmö 2015, s.17). I Malmö stads program pratar man om att erbjuda dess invånare ett basutbud för fysisk aktivitet. Av denna anledning satsar Malmö på att erbjuda ytor för utegym, motionsslingor, öppna gräsytor och multifunktionella aktivitetsytor som ska innehålla bollplaner, ytor för lek, klättring, andra fysiska aktiviteter och sociala platser (Gatukontoret Malmö 2015, ss.25-26).

Stockholms stad har under många år utvärderat användningen av sina ytor för spontanidrott och har gjort en studie på sin egen stad och några övriga kommuner över hur utnyttjandet av ytor för spontanidrott ser ut mellan könen. Olika typer av ytor för spontanidrott har undersökts och dessa är: olika storlekar och underlag av fotbollsplaner, tennisbanor, basketplaner och kaninburar, gräsyta, näridrottsplats, kulan-anläggning, sportfält, uterink, asfaltyta vid IP, skatepark, skateboardramp, parklek, friidrottsanläggning, motionsspår, utegym, beachvolleyplan och boulebana (Blomdahl et.al. 2012, ss.14-15).

Det totala utnyttjandet av utomhusytorna visar att männen och pojkarna dominerar med 74% mot 26%. Även vid olika åldersintervaller förekommer männen och pojkarna som dominerande. Man kan se att siffrorna närmar sig varandra i högre åldrar men utan att på något vis bli jämställda.

Ålder:	Pojkar - Flickor
• 7-12 år	78% mot 22%
• 13-19 år	80% mot 20%
• 20-39 år	66% mot 34%
• 40-64 år	62% mot 38%
• 65 och uppåt	58% mot 42%

(Blomdahl et.al. 2012, s.17)

När man går in och synar olika typer av aktiviteter är det enbart en där kvinnor och flickor har en lika hög utnyttjandegrad som män och pojkar och detta är inom leken. Leker gör pojkar och flickor i samma utsträckning där siffrorna var 49% för pojkarna och 51% för flickorna. Utöver leken kan man se fördelningen hos:

Kategori:	män/pojkar – kvinnor/flickor
• Fotboll	81% mot 19%
• Styrketräning vid utegym	66% mot 34%
• Skateboard	87% mot 13%
• Löpning/Joggning	60% mot 40%

(Blomdahl et.al. 2012, s.18)

Det har även skickats ut enkäter för att besvara frågor kring spontanidrott där eleverna själva har uppgett sitt användande. I dessa visar det att pojkar i högre grad än flickor spontanidrottar utomhus med siffrorna 61% mot 39% bland elever i årskurs 8 (Blomdahl et.al. 2012, s.11).

VARFÖR SER RESULTATEN UT SOM DE GÖR?

Statens och Riksidrottsförbundets satsning

Riksidrottsförbundet gjorde en utvärdering av Handslagets satsning på näridrottsplatser för att utvärdera vilka grupper som platserna kom till användning för. Av Fahléns slutsatser kan sägas att de målgrupper som var tänkta i satsningen av näridrottsplatser, som flickor och grupper med socioekonomiskt lägre status inte blev dem som nåddes av satsningen. Utnyttjandet dominerades istället av redan aktiva pojkar och en satsning på ökad spontan fysisk aktivitet blev ingen självklarhet vid anläggandet av fler och nya anläggningar. Om målet var att skapa anläggningar som skilde sig från de klassiska idrottsytorna blev det även här ett misslyckande med syftet, enligt Fahlén (2007, ss.66-67). Tanken var att skapa miljöer för spontant idrottande utan prestationskrav, men detta har inte lyckats enligt utvärderingarna. Miljöerna är minst lika prestationsinriktade och kravfyllda som föreningsidrotten och skolidrotten. Det finns enligt Fahlén (2007, s.61) uttalade krav som upplevs behöver uppfyllas inom dessa ytor för fysisk aktivitet som är grupptillhörighet, kön, ålder och kompetens i utförandet. Om något krav inte uppfylls finns risken att man utesluts, och Fahlén spekulerar ifall anledningen till att vissa väljer att inte delta beror på dessa informella krav (2007, s.61).

Det visar sig att trots att tanken är en oreglerad miljö skapar dess användare egna regler på plats som spelregler, lagindelning och förtur. Detta gynnar specifika grupper av äldre åldrar, pojkar och idrottsaktiva (Fahlén 2007, s.62). Det är därför svårt att säga att en spontanyta som anläggs i föreningsidrottens anda skapar den öppenhet och spontanitet som är förhoppningen. Det finns en risk, menar Fahlén (2007, ss.62-63) med att näridrottsplatsernas utformning i stor utsträckning lockar redan föreningsaktiva och ger dem ytterligare en yta att utföra sina idrotter på. En ytterligare nackdel är dess strikta utformning som inte ger stor möjlighet till kreativitet eller spontan användning. Frågan väcks av Fahlén rörande om dessa platser ens ser ut som ytor för spontanidrott för de som är mer stillasittande och inte föreningsaktiva (Fahlén 2007 ss.62-63). Vad han kommer fram till som en slutsats är att näridrottsplatser inte är lösningen när det gäller att locka svaga grupper och icke-aktiva till mer spontanidrott (Fahlén 2007, s.69).

Kommunens satsningar

Blomdahl et.al. spekulerade i sin studie om inte den sneda könsfördelningen återspeglade hur det överlag ser ut inom idrott och motion idag och kom fram till att det inte stämmer, eftersom fördelningen för idrott enligt Riksidrottsförbundet är 60% män och pojkar och 40% kvinnor och flickor. Det speglar även bilden i samhället enligt Blomdahl et.al. (2012, s.21) och tyder på att det finns andra faktorer som spelar in på just planlagda utomhusytor för spontanidrott. De funderade även om det inte är att pojkar och män dominerar de planlagda ytorna utomhus men att fördelningen är mer jämn på ytor inomhus. Detta ställningstagande håller en viss tyngd då männen och pojkarna dominerar alla ytor förutom utomhusbad/strandbad. Inomhus visar det sig att könsfördelningen är mer jämlik, bl.a. är fördelningen för sporthallar/gymnastiksalarna 55% män och pojkar och 45% kvinnor och flickor (Blomdahl et.al. 2012, s.22). Alltså ligger problemet delvis hos utomhusytorna.

En ytterligare relevant fråga är om det helt enkelt är så att män och pojkar dominerar det offentliga rummet i större utsträckning överlag? Svaret Blomdahl et.al. ger är att om frågan tolkas som om det rör sig om hur pass väl satsningar på bibliotek, fritidsgårdar, simhallar, kulturskolan och föreningslivet utnyttjas så är männen och pojkarna inte dominerande (2012, s.23). Kan det vara att kvinnor och flickor inte vill spontanidrotta och motionera i samma utsträckning som det andra könet menar

Blomdahl et.al.? Svaret är nej menar de, den önskan är ganska lika mellan könen. I en av fallstudieorterna ville 79% av flickorna och 73% av pojkarna på en högstadieskola idrotta och motionera på egen hand. På gymnasiet var siffrorna 69% pojkar och 82% flickor (2012, s.23). Likaså uppger Meckbach & Lundvall att två tredjedelar av flickorna i deras studier gärna ville vara aktiva men inte visste hur (2008, s.12). Det tyder på att problemet inte grundar sig i ett intresse utan i något annat. Det är ändå svårt att säga om flickorna skulle ta chansen till aktivitet om de fick den eftersom en vilja att träna skiljer sig från att utföra det.

TANKAR KRING VARFÖR FLICKOR UTNYTTJAR MINDRE

Spekulationer från Blomdahl et.al. är att utnyttjandet kan bero på att valet av ytor i större utsträckning svarar mot män och pojkars preferenser. Pojkar upplevs även ha fler önskemål till kommunerna att upprätta ytor för spontanidrott än flickor, även fast att intresset för utnyttjande är lika stort (2012, s.23-24). När de planlagda ytorna för spontanidrott riktar sig mot pojkar och mäns preferenser, och när ytterligare ytor för skate, bmx, landbandyplan och klättring läggs till för att skapa större anläggningar blir pojkar och mäns övertag ytterligare dominerande (Blomdahl et.al. 2012, s.25). Detta innebär att flickor och kvinnor måste delta i idrottandet på männens och pojkarnas villkor, eftersom pojkar och män ser sig själva som de rättmätiga tolkarna av dessa idrotter. Kvinnorna och flickorna måste också möta pojkar och män som är både starkare och mer explosiva än sig själva menar Blomdahl et.al. (2012, s.24).

Dovborn och Trondman (2007, s.1) har studerat ett exempel på spontanidrott och finner det vara en intressant idrottsmiljö eftersom den inte övervakas av tränare och ledare, och där det inte är uttalat att sträva mot jämställdhet och emot mobbning. I deras studerade fall spelade en grupp pojkar fotboll och några flickor bestämde sig för att delta. När flickorna gjorde inträde förändrades spelets natur och pojkarna började spela hårdare, mer tävlingsinriktat och i ett högre tempo. Tillslut tvingas flickorna avbryta sitt deltagande (Dovborn & Trondman 2007, s.5). Pojkarna iscensatte vad Dovborn och Trondman hänvisade till kallas för maktmodellen. De filosoferade på om pojkarna i detta exempel upplevde en eufori av att få iscensätta den (Dovborn & Trondman 2007, ss.7-8). De drog bl.a. slutsatsen att flickornas rädsla och ointresse för bollsport inte hade så mycket att göra med själva spelet, utan mer att göra med hur det spelades (Dovborn & Trondman 2007, s.3).

Överlag kan man se skillnader i hur män och kvinnor väljer att röra på sig. Män föredrar i högre utsträckning äventyrlig och tävlingsinriktad idrott, medan kvinnor i större mängd föredrar motionsidrott och att röra på sig för att hålla sig hälsosamma (Larsson 2009, s.11). Syftet med Hanlon et.al. studie var att undersöka faktorer för deltagande i träningsprogram inomhus. Kärnan i deras forskning går ändå att plocka med sig där det visade sig att kvinnorna värderade den sociala gemenskapen och stödet av att träna i grupp som väldigt viktigt. Likaså att kunna vara social innan, under och efter ett pass (2010, s.278). För kvinnor och flickor verkar det finnas fler influenser som påverkar fysisk aktivitet utanför de miljömässiga. Klinker et.al. drog slutsatsen att det verkar som att flickor överlag är mindre aktiva än pojkar och att det inte beror på en inverkan från miljön, beteende eller kontexten. De hänvisade även till en annan men liknande studie gjord på yngre flickor där man ansåg att; flickorna influerades i högre grad av sociala och kulturella faktorer, samt mer hur miljön upplevdes än hur den verkligen var när det kom till aktivitet (Klinker et.al. 2014, s.8). Även förhållningssättet till aktivitet och rörelse skiljer sig åt. Engström drog slutsatsen att pojkar verkar ha inställningen "allt eller inget" till idrott och motion medan flickorna resonerade som "åtminstone något", eftersom pojkarna dominerade i både flest aktiva men samtidigt flest inaktiva (2003, s.10).

Motiven bakom varför man tränar verkar till stor del ändå vara lika där den största anledningen är "För att hålla mig i form", följt av "Det är roligt" (RF 2011, s.12).

ÄR PROGRAMMERADE YTOR BRA?

I inledningen av litteraturstudien nämns de populäraste motions och idrottsaktiviteterna. Dessa framkommer sedan i stor utsträckning som problematiska ur ett jämställdhetsperspektiv. Är det verkligen det allra bästa att planerare tillgodoser miljöer som dess invånare tror att de vill ha, eller borde de även erbjuda miljöer som de inte vet att de vill ha än? När vi planerar ytor för fysisk aktivitet i städerna, landar vi ofta i någon utformning som redan är färdigprogrammerad. Det framgår vid uppställningen av Stockholms spontanytor att många av de som anläggs utgår från föreningsidrottens sporter och spelregler, och många av dem består av programmerade ytor på samma sätt som angavs av Malmö stad. De har ett tydligt syfte, vi vet hur ytan ska användas och kreativiteten är minimal. Exempelvis en fotbollsplan – vi ska göra mål på kortändarna, alla kan de generella spelreglerna och vi vet på storleken hur många som är tänkta ska spela. Som nämnts av Fahlén tidigare blir ytor för spontanidrott ofta lika prestationsfyllda som föreningsidrotterna och svarar då mer mot män och pojkars inställning till fysisk aktivitet och går ifrån det spontana.

Begreppet "neutrala ytor" kommer upp hos Fahlén (2007, ss.20-21) när barn och ungdomars val av ytor utvärderas. Dessa typer av ytor är de utan tydliga syften och kan befinna sig mellan programmerade ytor. Valet bland barn och ungdomar att utnyttja dessa kan vara att de behöver utrymme som de själva kan skapa något från och som är fria från vuxnas influenser och tankar kring vad barn ska utnyttja eller roa sig med. Ett exempel som ges är när barn föredrar att leka bredvid lekplatsen istället för med de redskap som finns till förfogande (Fahlén 2007, ss.20-21). Bell et.al. nämner att mer naturliga ytor ofta har ett mer jämställt utnyttjande bland pojkar och flickor och att det i dessa miljöer skapas en mer inkluderande atmosfär (2001, s.352).

Samtidigt som det går att ifrågasätta kreativiteten och syftet hos färdigprogrammerade ytor går det också att diskutera kopplingen mellan en grönyta och fysisk aktivitet. En väldigt populär motionsform är löpning eller power walk i olika former. På samma sätt som att det går att tvivla på om syftet med vissa programmerade ytor uppnår det tänkta resultatet, kan det inte göras ett självklart antagande mellan en park och fysisk aktivitet för exempelvis löpning. Det finns studier som visar på kopplingar mellan parker och ökad hälsa och rörelse, men inte vad det är konkret som stimulerar leken eller rörelsen på plats (Faskunger 2007, ss.51-52). Det behöver inte finnas en automatisk koppling mellan att en plats är utmärkt för fysisk aktivitet och att vi faktiskt rör på oss i den menar både Faskunger (2007, s.54) och Bedimo-Rung et.al. (2005) som instämmer om att kopplingen är diffus och att skilda åsikter råder på ämnet. Samtidigt har stöd hittats för att exponering av gröna miljöer höjer oddsen för fysisk aktivitet i större utsträckning än inomhusmiljöer eller icke gröna utomhusmiljöer (McCrorie et.al. 2014, s.10; Cooper et.al. 2010, s.2). Fridlund Dunton et.al. nämner att i gröna miljöer tenderar aktivitetsnivån att bli intensivare (2012, s.170). Ett antagande från dessa studier kan vara att gröna miljöer verkar ha en stimulerande egenskap men att alla platser har egna faktorer som också är bidragande.

Det är en svår fråga att tro att man skapar bra miljöer för andra människor medan det i själva verket har motsatt effekt. I en utredning av Karin Book med utgångspunkt i Malmö var ett stort önskemål från invånarna att det skulle anläggas fler fotbollsplaner i deras närmiljö. I utredningen ställde man sig skeptisk till om önskan hade mer att göra med att en satsning på anläggande av en fotbollsplan

visade att kommunen brydde sig om området och att det hade mer att göra med att skapa status (Book 2012, s.22). I en annan utredning av Malmö stad menades det också på att många av ungdomarna inte riktigt visste vad de önskade sig eller vad för utbud som fanns i staden (Malmö stad 2011, s.36).

FAKTORER SOM INFLUERAR ANVÄNDANDET AV SPONTANYTOR

Individuella faktorer

Vad som stimulerar fysisk aktivitet beror delvis på individuella faktorer som kan förenkla eller försvåra en persons deltagande i fysisk aktivitet. Dessa faktorer har oftast landskapsarkitekten eller planeraren inte någon större inverkan över men de har fortfarande stor betydelse. Enligt Sherwood och Jeffery kan de individuella faktorerna vara motivation, färdigheter och träningshistorik i yngre ålder. Den individuella faktorn som enligt Sherwood och Jeffery har störst inverkan är en individs egna bedömning av sina färdigheter, på engelska är ordet "Self-Efficacy". Beroende på hur väl en individ tror sig kunna utföra en idrott och hur pass duktig personen är att överkomma hinder längs med vägen desto lättare är det att hålla sig fysiskt aktiv. Det är av störst betydelse i början av en fysisk aktivitet (Sherwood & Jeffery 2000, s.25). För kvinnor spelar färdigheterna en stor betydelse enligt Hanlon et.al. Kvinnor vill gärna ha erfarenhet inom den sport de planerar att utföra (2010, s.271). Utöver de personliga faktorerna upplever både de som är mer stillasittande och aktiva personer att tidsbrist är den största barriären att överkomma (Sherwood & Jeffery 2000, s.29). I Hanlon et.al. studie uppgavs att hinder som ålder och livsstil spelade in och kvinnorna i studien uppgav att tidsbrist och olika typer av ansvar som hushållssysslor och barnpassning tog tid från egenvalda aktiviteter (2010, s.270).

Innehållsmässiga faktorer

Estetiskt attraktiva miljöer har visat sig ha betydelse för människor rörande fysisk aktivitet på fritiden. Specifikt har en tilltalande miljö betydelse för motionspromenader i högre utsträckning än promenader för nöje där vikten ligger mer på en målpunkt (Faskunger 2007, s.47). Även Ball et.al. rapporterar att estetiska miljöer lockade fler att promenera och att siffrorna sjönk med 41% för att vilja promenera när miljön inte var tilltalande (Ball et.al. 2001, s.437). Rörande parker visar det sig att vissa inslag har betydelse, så som vegetation, slingrande och intressanta stråk, god information och bra skyltning. Kvinnor föredrog en kuperad utformning, promenad- och joggingstråk, samt att parken upplevdes som trygg. Parker med estetisk utformning och alléer längs med stråk tycktes stimulera mer fysisk aktivitet än öppna och stora parker gjorde (Faskunger 2007, s.52). Kullar, en vacker omgivning och närvaron av andra människor är bidragande faktorer för att kvinnor ska vara fysiskt aktiva enligt Krenichyn (2006, s.633). Likaså instämmer Bedimo-Rung et.al. i denna bedömning där en varierad och intressant omgivning, människor i rörelse och faciliteters placering nämns som betydande influenser (2005, s.161). Även Hanlon et.al. har funnit i sin studie att omgivningen var av betydelse, och att springbanan var slät, bred och trygg. Upplevda hinder var dåligt väder, dåliga faciliteter och för mycket folk (2010, s.276).

En viktig egenskap för miljöerna var att de inte upplevdes som tävlingsinriktade, att de var trygga och stöttande för att stimulera till högre fysisk aktivitet hos kvinnorna i studien (Hanlon et.al. 2010, s.272). I Krenichyns studie intervjuades ett antal kvinnor som utnyttjade Prospect Park i New York. Naturen och den stora kontrasten mot staden var av betydelse, och känslor som egenmakt (empowerment), motstånd (resistance), frihet (freedom) och självständighet (independence) kom ofta upp som centrala hos kvinnorna (Krenichyn 2006, ss.637-639).

Klinker et.al. har genomfört en studie på barn och ungdomar i åldrarna 11-16 år med hjälp av GPS och accelerometrar för att ta reda på i vilka miljöer barn och unga är fysiskt aktiva och hur skillnaderna ser ut mellan könen. De kom fram till att 90% av deltagarna genererade sin fysiska aktivitet på skolområdet, grönområden i städerna, andra platser, raster, idrotten och genom aktiv transport som att gå eller cykla (Klinker et.al. 2014, s.3). Mellan könen visade det sig skillnader i att pojkarna var överlag aktiva 20 minuter längre än flickorna varje dag. Inom de 11 undersökta kategorierna för fysisk aktivitet: klubbar, sportanläggningar, lekplatser, grönområden i städerna, shoppingcenter, skolområde, "andra platser", rast, idrott, aktiv transport och passiv transport var pojkarna mer aktiva än flickorna i 9 av de 11. För flickorna kunde Klinker et .al. se två stora kategorier för aktivitet, dessa var aktiv transport (31%) och lekplatser (21%) (2014, s.5).

Yttre faktorer

Utöver individuella faktorer och de innehållsmässiga nämner Fahlén ytterligare inslag som har betydelse och möjlighet att påverka oss, såsom trygghet/säkerhet och klimatet (2007, s.20).

- Säkerhet/trygghet

Enligt Faskunger är trygghetsaspekten en av de viktigaste punkterna för att äldre, barn och ungdomar, kvinnor och kvinnor från etniska minoriteter ska kunna vara fysiskt aktiva utomhus (2007, s.68). Ett sätt att öka trygghetskänslan är med hjälp av belysning enligt Faskunger (2007, s.71). Samtidigt anser Blomdahl et.al. att även om trygghetsaspekten är en viktig punkt kan den inte förklara de väldigt låga siffrorna som framkommit i deras studie. De anser att det antagligen är av betydelse men inte den enda problematiken (2012, s.23). Faskunger kommenterar även att det verkar som att den upplevda känslan har större vikt för fysisk aktivitet för en individ än de objektiva, exempelvis verklig grad av kriminalitet (2007, s.76). Det kan tolkas som att även med bra belysning behöver personer uppleva sig trygga för att det ska ge utdelning på användandet. Faskunger nämner även en aspekt på begreppet som kanske inte är det första man tänker på vilket är trafiken. För äldre är tryggheten i fler än en betydelse, och tillgängligheten från bostaden väldigt viktiga aspekter för att denna åldersgrupp ska kunna hålla sig fysiskt aktiv (Faskunger 2007, s.130).

- Klimatet

Pivarnik et.al. har visat i sin studie att vi tenderar att träna mindre under vinterhalvåret. Siffrorna visade på en sjunkande mängd träning under vintern (januari - mars) och hösten (oktober – december) i jämförelse med att siffrorna för den veckovisa energiförbrukningen ökade med 15-20% under vår och sommar. De som rapporterade lite rörelse skildje sig från 17% under sommaren till 32,5% under vintern (Pivarnik et.al. 2003, ss.1004-1005). Studien utfördes i Michigan, USA och beskrivs som att ha fyra tydliga årstidsvariationer i klimatet. Samband kan även ses mellan aktivitetsnivåerna, den dagliga temperaturen, antalet dagstimmar och vädret och ge slutsatsen att vädret och klimatet kan vara en barriär för utomhusaktiviteter (Pivarnik et.al. 2003, ss.1007-1008). McCurdy och Graham fann också samband mellan klimatet och hur mycket tid vi spenderade utomhus, inomhus eller i ett fordon (2003, s.294). Tiden vi spenderar utomhus är starkt kopplad till vilken tid det är på året, nederbörd, temperatur, kombinationen årstid och temperatur, utbildning och aktivitetsnivån hos en individ (McCurdy & Graham 2003, s.310).

GENUSANALYSER

Blomdahl et.al. ställer frågan i sin rapport varför det inte görs fler genusanalyser innan anläggning när målet från kommunerna ofta är att nå ut till både pojkar och flickor. Flickor brukar även vara en prioriterad grupp hos kommunerna eftersom man vet att flickor är underrepresenterade hos föreningar och rör sig i allmänhet mindre än pojkar (Blomdahl et.al. 2012, s.29). Blomdahl et.al. väcker tankar kring att genusanalyserna kan tänkas falla i skymundan när samarbetspartners som bostadsbolag inte är insatta i problematiken. Det kan även bero på att de flesta tjänsteutlåtanden skrivs av män eller att det är mer viktigt att visa på aktivitet på utomhusytor, och att det är av mindre betydelse hur detta sker. Ett ytterligare skäl som Blomdahl et.al. tar upp är vad de kallar för den "dolda läroplanen" som oftast ger mer resurser till pojkar och män eftersom man outtalat prioriterar dessa högre. Anledningen bakom den högre prioriteringen menar Blomdahl et.al. är att det inte ska brytas med traditionerna för mycket – idrotten har vuxit fram utifrån männen, att idrotten är ett sätt att hålla pojkar borta från brottslighet och att män och pojkars publiksport har större dragningskraft än kvinnor och flickors (2012, ss.29-30).

Om man blickar tillbaka i historien på hur idrotten har utvecklats fick den sin start på de engelska internatskolorna. Tanken var att idrott skulle göra män av pojkar och var från början en manlig arena. Alla sporter kan delas in i olika kategorier beroende på hur vi interagerar med varandra i utförandet. Tack vare att idrotten från början var en manlig arena dominerar pojkar och män fortfarande inom sporter som utövas enligt kategorin kropp mot kropp som innefattar närkontakt. Det kan vara exempelvis brottning, och fotboll när denna kategori utövas i grupp. (Larsson 2009, s.12). Kvinnornas väg in på idrottens arena var genom gymnastiken och den estetiska idrotten. Detta utvecklades mot dans och det syns fortfarande i de populära gruppträningsformerna som Friskis & Svettis och olika gympass. Kvinnor och flickor har tagit sig in på flera sporter som utövas kropp mot kropp och idrotten jobbar med jämställdhet. Detta syns genom att individuella sporter har fått en mer jämlik könsfördelning, och de andra kategorierna av interaktion som inte utförs kropp mot kropp har en jämnare fördelning. Dessa andra kategorier är kropp intill kropp som längdskidor, kropp efter kropp som gymnastik och kropp med kropp som konstsimm (Larsson 2009, s.12).

DYNAMIKEN INOM FÖRENINGSIDROTTEN

Eftersom de flesta ytorna är utformade efter föreningsidrottens regler och planutformning är det intressant att utforska hur dynamiken och genustänkandet ser ut inom föreningsidrottens lagidrotter. Det kan ge en förståelse för vad som även sker på ytor för spontanidrott när de anläggs som våra populäraste föreningsidrotter och väcker frågor om hur denna dynamik utspelar sig utanför inverkan från tränare med helt fria krafter. Enligt Andreasson (2007, s.15-16) förstärks könsrollerna när vi spenderar tid i enkönade miljöer så som ofta förekommer inom idrotten. Vi utformar en ideal Man och Kvinna som vi sedan strävar mot och skapar gränsdragningar mellan gruppen och omvärlden. För männen kan de skapa en gemenskap i omklädningsrummet genom att "bonda" runt typiska manliga kvaliteter genom att utesluta och nedvärdera kvinnan och annat som inte anses som manligt. Samtidigt finns det en problematik inom viljan att skapa en intimitet inom laget då detta är sammankopplat med kvinnligt och ska uteslutas ur miljön (Andreasson 2007, s.132). För kvinnor finns det en problematik inom idrotten och hur det är tänkt att en kvinna ska vara. De kvinnor som intervjuas i Andreassons bok berättar om hur de praktiskt taget har två roller att spela – fotbollsspelaren och kvinnan (Andreasson 2007, s.168-169). De pratar om hur de brukade spela fotboll med pojkarna när de var yngre och ansåg sig själva som mer av pojkflickor. I tonåren däremot

kände de ett tvång att växa ifrån pojkflickan och mer inta den roll som andra flickor hade och sälla sig till den förväntade bilden av en flicka (Andreasson 2007, ss.168-169). Andreasson nämner att könsroller och tankar om femininitet inte heller är en passiv egenskap utan bestämmer även över hur kroppen beter sig. Kroppen hos flickor kan motsätta sig att kasta en boll eller springa på ett sätt som upplevs som maskulint (Andreasson 2007, ss.33-34).

SMAK/APTIT FÖR FYSISK AKTIVITET

Idrott är på många sätt mer komplext än att det enbart ska finnas bra ytor, och att preferenser skiljer sig åt mellan olika individer och kön. Engström ser på idrott som ett socialt redskap för att uttrycka sin livsstil (2011, s.4). Här spelar både utbildningsnivå, vänner och storlek på staden man bor i in. De med högskoleutbildning, som bodde i en storstad och hade vänner som motionerade uppgav 76% att de var aktiva. Bland de med grundskoleutbildning, som bodde i en mindre stad och hade få till inga vänner som motionerade var det enbart 11% (Engström 2011, s.6).

Vad Engström kommer fram till är att det finns ingen självklar koppling mellan hur aktiv man har varit i ungdomsåren och att vara aktiv som vuxen. En samlad mängd erfarenheter och social position är vad som avgör om man har utvecklat en smak för motion som bidrar till att man uppehåller detta genom sin livstid (2011, ss.8-10). Detta är en intressant blandning där det framgår att social status spelar en roll och gör att idrott blir mer än bara ett intresse, det blir också en social symbol. De variabler som Engström kom fram till hade betydelse var den sociala positionens föräldrar hade när man var ung, ens egna skolbetyg, idrottsbetyget och variationsmöjligheten i skolidrotten.

Utbildningsnivån hos föräldrarna och ens egna betyg var betydande men kunde kringgåas med en lust för idrott som kom från en kunskapsbredd och med ett natur- och friluftsintrasse (Engström 2011, ss.8-10).

På samma sätt som Pearson et.al. (2014) och Biddle et.al. (2014) kommer fram till att det finns insatser inom skolan som är små men ger betydande resultat kommer Engström (2011, s.10) fram till att skolgymnastiken är av betydelse för att skapa intresse för idrott. Han nämner vikten av motoriska färdigheter som simning, orientering i okänd terräng och att kunna utforma ett eget träningsprogram som lika viktiga som att kunna skriva och läsa. Det finns samband menar Engström mellan det upplevda hälsotillståndet och social position och motionsvanor. Genom att skapa en bra grund för idrott inom skolan kan det bidra till en förbättrad egenupplevd hälsa senare i livet (2011, s.10).

Faskungers nämner som en slutsats att det inte finns en automatisk koppling mellan att en plats är utmärkt för fysisk aktivitet och att vi faktiskt rör på oss i den (2007, s.54). Om vi tar till oss vad Engström påpekar verkar det istället handla om att skaffa sig en relation till idrott, en smak för det så att säga.

INTRESSANTA EXEMPEL

Malmö stad upptäckte i sin utvärdering att många ungdomar nämnde att de föredrog idrotter som erbjöd drop-in aktiviteter eftersom man kanske inte kunde binda upp sig att träna en specifik dag i veckan under en längre tid (2011, s.34). Här syns en ny tendens inom idrottandet som skapar problematik för föreningarnas sätt att organisera sig. Det kan också tyda på att vi idag snabbt tröttnar på en form av träning eller att vi inte längre ser det som nödvändigt att enbart hålla på med en form av aktivitet. På det viset synliggörs spontanidrottens potential. Det tyder också på att städerna behöver erbjuda enkla men varierade alternativ, som att kunna erbjuda volleyboll i parkerna genom att sätta upp tillfälliga nät som nämns av Malmö stad (2011, s.42). Privat använder många sig av en personlig tränare (PT) idag, mycket för att man vill ha färdiga träningsprogram och för att man vill bli inspirerad om olika, nya och roliga sätt att röra sig på. Att kommunen kan anställa tillgängliga tränare till utomhusytor kanske ligger i framtidens möjligheter och likaså ett intresse för lagtävlingar som Toughest race och hinderbanor. Många ungdomar och specifikt pojkar uppgav ett intresse för mer spänningsfylld aktivitet, och äventyr med naturupplevelser i Malmö stads utvärdering (Malmö stad 2011, s.34). Det finns en lockelse i att testa nya sätt att hålla sig aktiv utöver de klassiska tillvägagångssätten och det är bara ytor som fattas!

Vi kan ta med oss de framkomna resultaten om vilka ytor som inte lyckas vara jämställda och vilka ytor som borde anläggas sparsamt och finna inspiration från nytänkande idéer:

Puckelbollplanen i Kroksbäcksparken i Malmö

Fotbollsplanen är ett konstverk designat av konstnären Johan Ferner Ström. Planen är ojämn med kullar, gropar och målstolpar som både kröker och är olika stora. Planen är 25x40 meter och neutraliserar spelarnas skicklighet med sin utformning. Här ges utrymme att spela fotboll på nya sätt och att lämna de typiska föreställningarna som finns inom föreningsfotbollen bakom sig. Förhoppningsvis kan spontana former av bollspel uppkomma (Malmö stad).



(Foto: Mathilda Rusman, 2016)

Rosens röda matta

I Rosengård i Malmö skapades en ny lekplats med ett stort medborgarinflytande som bestod av unga flickor. Malmö stad uppmärksammade problematiken med att fler pojkar än flickor använder utomhusytorna för spontanidrott och att dagens ytor vänder sig i större utsträckning till pojkar. Resultatet blev ett projekt där flickor var involverade och fick influera utformning och innehåll på lekplatsen som döptes till Rosens röda matta. Lekplatsen dominerades av rosa och



(Foto: Mathilda Rusman, 2016)

röda färger och flickorna hade uttryckt ett intresse för dans och rörelse. På platsen finns en scen, läktare och musikmöjligheter. Barn och vuxna kan koppla in sin egen telefon och spela upp musik i högtalarna (Gatukontoret Malmö 2015, s.70).

Aktivitetsstråket i Höganäs

Höganäs kommun har gjort en satsning längs med stråket från Höganäs sportcenter, till Sjöcronas park vidare till Kwickbadet vid Öresund. Tanken är att skapa flera olika händelser och rum för fysisk aktivitet och locka fler att röra på sig inom eller i anslutning till stråket. Området har snyggats till och det har tillkommit inslag som slingrande gångar, en välplacerad kompisgunga, balansgång av ekstubbar, belysning i trädkronorna och en ny lekplats i Sjöcronas park. Arbetet har fokuserat på att aktivera olika åldersgrupper och att inkludera flickor. Det finns även en hinderbana längs med stråket, ett utegym som ska anläggas och en upplevelsearena med bl.a. musikinslag (Richardsson 2016, ss.11-13).



(Foto: Ann Richardsson, 2016. Ur Tidskriften Landskap nr.3 2016. Publicerad med tillstånd av fotografen.)

DISKUSSION

KVINNLIGA SATSNINGAR – KONTRAPRODUKTIVT ELLER INTE?

Insatser riktade mot enbart flickor i unga åldrar för att bidra med kunskap, lärdom och smak för idrott verkar vara betydelsefulla, speciellt i skolmiljön (Pearson et.al. 2014; Biddle et.al. 2014). Resultat visade att insatserna genererade små men betydelsefulla resultat och att den bästa tillvägagångsmetoden var metoder som fokuserade på både teoretiska moment och fysiska. Det innebar lektioner om diet och matvanor, lära sig om dåliga och bra vanor, individuella insatser och med stöd av familj och vänner, att testa på olika idrotter och lära känna sina förmågor (Pearson et.al. 2014, ss.13-14).

Det kom även på tal i studien av Pearson et.al. (2014, s.14) att flickorna verkade föredra idrott separerat från pojkarna då risken fanns att pojkarna dominerade vissa aktiviteter. Paralleller från denna önskan hos yngre flickor kan dras till insatser i det offentliga rummet som riktar sig till kvinnor och flickor. Det har blivit populärt att arrangera lopp som tjejvasan, tjejmilan och vårruset som riktar sig mot kvinnor, samtidigt som kritik finns mot att istället för att hjälpa kvinnor att ta plats utomhus på lika villkor blir insatserna kontraproduktiva (Lindelöf 2013, s.10). Lindelöf menar att dessa riktade insatser kan riskera att förminska kvinnors idrottande istället för att stärka dem. Fokuset på dessa lopp blir riktat mot hur man tror att kvinnor vill idrotta och visar på att kvinnor motionerar för hälsa och inte för prestation och går på så vis inte ifrån de könsdefinierade preferenserna (2013, s.14). Svender trycker också på att insatser riktade för att hjälpa flickor och kvinnor pekar på att mannens sätt att idrotta blir normen och att kvinnor och flickor upplevs som problematiska eftersom de slutar för tidigt, inte vill tävla och behöver stöd. Detta blir den fond mot vilken flickor ser på sitt deltagande i idrott menar Svender (2009, ss.35-36). Det medför att stöd till kvinnor och flickors idrottande ges när pengar finns över, och dessa projekt riskerar att dö ut när insatserna och fokuset försvinner istället för att bli något som lever kvar och kan byggas vidare på. Samtidigt är det bättre med riktade insatser än inga alls påpekar Svender (2009, ss.35-36). Även om flickor skulle föredra att utöva skolans idrott separat från pojkarna behöver detta inte leda till de förbättringar som flickorna hoppas på, problemet kan ligga någon annanstans och att det rör sig mer om kvalitén på lektionen och de resurser som finns till förfogande.

Idrotten kan vara komplicerad för kvinnor och flickor, och kan stå i kontrast med samhällets syn och könsroller. Måste kvinnan till viss del bli mer som en man både mentalt och i hårdhet för att utöva sporter? Blir detta även svårigheten på spontanytorna eftersom det finns lite utrymme för femininitet och då får pojkarna ett övertag som de riktiga representanterna för manlighet. Flickorna behöver deras godkännande för att legitimeras och delta på lika villkor? Andreasson nämner som en förklaring till kvinnornas beteende i sin studie att deras val att göra gemenskapen till viss del manlig inom fotbollslaget är en strategi för att legitimera sin egen existens inom sporten (2007, s.214). Det är intressant hur detta val att inom föreningsidrotten sträva mot manlighet nästan omedvetet även görs av idrottande flickor. Kvinnorna i boken har en syn på andra kvinnor som inte idrottar som ömtåliga, sluga, lögnaktiga och allmänt opålitliga. Denna syn påpekar Andreasson stämmer också in på synen som männen i studien har. Kvinnorna menar även att femininitet inte går ihop med en äkta fotbollsspelare, och en kvinna som "gör sig söt för andra" och som kan "gråta krokodiltårar" finns inte inom lagets mentalitet (Andreasson 2007, ss.174-175). Det är då inte heller så konstigt att:

”Även kvinnor kan bidra till att understödja en manlig könsordning genom sitt sätt att agera och interagera som idrottsutövare” (Andreasson 2007, s.213)

Den roll som pojkar och män ska uppnå gör det även svårt att interagera på dessa arenor för gemensam motion eftersom målet är att utesluta femininitet och förstärka det manliga. Är det denna vilja att inte lämna sin femininitet bakom sig som hindrar fler flickor från att fortsätta inom föreningsidrotten upp i högre åldrar och denna ovilja från pojkar att upplevas som feminina?

Även Larsson (2006, s.29) kommenterar problematiken i att lyfta kvinnors medverkan i utemiljöer utan att samtidigt lyfta och förtydliga könsrollerna och skillnaderna mer. Hon poängterar vikten av fler kvinnor inom planeringen och en ökad medborgardialog där bl.a. kvinnor och flickor får delta (2006, ss.34-35). I arbetet med Rosens röda matta har medborgardialogen varit fokus där flickorna fick medverka och utforma något unikt. Samtidigt är det svårt att säga hur pass använd den blev när kommunen drog sig tillbaka och dragkraften för lekplatsen försvann, men starkast betydelse gav det nog de flickor som fick känna sig involverade skriver Mariana Simicic (2015, ss.42-43). Att känna förankring och rättighet till en plats kanske är en bra start för många flickor att våga ta plats.

Svender väcker frågan om man istället för att separera könen inom idrotten borde låta pojkar och flickor träna och tävla tillsammans (2009, s.37). Det är till viss del vad vi ser inom spontanidrotten. Likaså instämmer Larsson och Johansson i detta påpekande och trycker också på att skillnader mellan könen i form av bl.a. styrka inte uppvisar sig förrän i puberteten, vilket stödjer en idé om att barn och unga borde idrotta mer tillsammans (2012, s.5). Det Svender påpekar om att idrotten är den sista arenan för könsuppdelning är ett intressant faktum som samhället inte har tagit upp än. Likaså Tamburrini finner det fascinerande att Sverige som är ett så pass jämställt samhälle inte har vänt blicken mot idrotten i lika stor grad (2003, s.29).

Samtidigt är spontanidrottens ytor en ny typ av arena där normerna kan bli så pass starka att när vi är i miljöer som inte starkt regleras och trycker på jämställdhet faller vi snabbt tillbaka i dessa könsroller. Likaså påpekar Tamburrini att när vi passerar puberteten i utvecklingen skulle ett gemensamt tävlande och tränande inom vissa typer av sporter istället bli förminskande för jämställdheten. Om kvinnorna skulle börja tävla mot männen skulle de alltid bli tvåa, deras utföranden och träning ses som sämre och kvinnornas intresse för idrott skulle riskera att minska (Tamburrini 2003, s.29). Sverige anses vara ett av de mest feminina samhällena i världen, där Japan och Slovakien rankas som de mest maskulina. Att vi är ett väldigt feminint samhälle kan ses som något positivt men skapar också kulturkrockar (Toivanen, Gisselmann & Lindfors 2012, s.7). Med den globalisering som sker och inflyttning av nya människor, blir det att normerna ofta utmanas, ifrågasätts och får fäste på nytt. Larsson nämner hur:

”Idrotten kan liknas vid ett gigantiskt socialt experiment, där olika könsidentiteter hela tiden provas och befästs eller utmanas” (2009, s.14).

Larsson nämner även att inom idrotten och samhället finns det en gräns för hur liberal synen på bl.a. sexualitet kan bli och hur mycket den tål (2009, s.15). Här i kanske ligger dilemmat och problematiken inom den offentliga spontanidrotten. Att skillnaderna mellan könen blir så pass påtagliga när vi passerar puberteten att vi lätt glider tillbaka in i definierade könsroller. Bland barn leker fortfarande pojkar och flickor i samma utsträckning eftersom skillnaderna inte än är lika påtagliga och könsrollerna inte lika närvarande.

När det kommer till kritan är jämställdhet inte att lika många flickor som killar ska vara representerade inom alla sporter eftersom intressena mellan könen skiljer sig åt. Men resurser, stöd och rekrytering borde vara lika fördelat mellan könen nämner Elofsson (2003, s.23) och jag håller med. Både Elofsson (2003) och Larsson & Svender (2007) menar på att idrotten måste ändra på sin syn gentemot flickor och kvinnor och jag finner deras resonemang övertygande. Larsson och Svender påpekar hur det ofta är flickorna som anses vara problematiska och att olika satsningar för att stärka dem behövs. Flickornas idrottande utgår alltid från pojkarnas idrottande som mall, och att flickorna kan intresseras för tävlingsmoment om det görs på rätt sätt, med hjälp av rätt satsningar (Larsson & Svender 2007, s.20). Elofsson menar på att istället för att lyfta ut flickor och kvinnor som det problematiska borde man istället lyfta ut pojkarnas tävlingsintresse. Att acceptera att flickor tävlar i mindre utsträckning och att tävlingsmomenten blir fokuset som skapar dilemma mellan könen, blir det lättare att behålla flickor inom idrotten istället för att sträva mot att socialisera flickor till att vilja tävla (Elofsson 2003, s.20)

SLUTREFLEKTION

Det jag har kommit fram till i uppsatsen är att det verkar finnas en problematik med de spontanytor som påminner om föreningsidrotten. De riktar sig mer mot män och pojkars preferenser, de är tävlingsinriktade, de ger männen och pojkarna övertaget som tolkare av idrott, de innehåller informella krav som motsäger dess spontanitet, de genomsyras av andras tolkning av hur aktivitet ska genomföras och de utmanar och befäster könsrollerna. Samtidigt syns även den sneda fördelningen mellan könen på andra ytor för spontanidrott som utegym och motionsspår och fördjupar problematiken att det enbart är programmerade ytor och ytor i föreningarnas anda som inte är jämställda. Det finns betydligt mycket mer som influerar oss att vara fysiskt aktiva än själva miljön i sig, och för kvinnor specifikt. Både att faktorer som trygghet spelar en stor roll men även de individuella. Det visar sig även att kvinnor och män är aktiva på olika sätt, har olika syn på motion och olika relationer.

Min personliga åsikt är att jag tror det för kvinnor och flickor till stor del handlar om könsroller. Det går aldrig att undkomma män och pojkars större fysik och färdigheter inom fysisk aktivitet. Det är intressant att det framgår att vi leker i ungefär samma utsträckning när vi är yngre. Jag har funderat på om det stämmer överens med att könsrollerna inte än har fått fäste och att det inte finns utrymme för prestationskrav och tävlingsanda inom leken. Att könsfördelningen är jämnare inomhus tror jag kan ha något att göra med att inomhus får man oftast boka en hall eller plan och upplever att man har en större rättighet till sitt utnyttjande i ryggen. Utomhusytan däremot måste tas i anspråk och det blir därför betydelsefullt huruvida man känner tillhörighet och en rättighet. Frågan är om det igen handlar om att kvinnor inte upplever sig ha samma tolkningsförmåga inom idrott och inte känner samma rättighet att ta plats utomhus. Det kan också handla om att kvinnor kanske inte tror sig ha en mindre rätt men att män och pojkar anser sig ha en större. Inom idrott blir det en fråga om att acceptera att männen är starkare och att finna sig i rollen som kvinna, eller utmana männen och könsrollen för rätten att välja träningsform. Hur många kvinnor kämpar inte med dilemmat att lyfta vikter och få större och tydligare muskler, eller känna att de passar in bland de fria vikterna på gymmet? Hur många föredrar löpning eftersom det är en mer neutral form av träning? Rätten till staden är ett ämne som det forskas inom just nu och jag tror att det är intressant i relation till fysisk aktivitet och spontanidrott i städerna och vilka som naturligt tar plats. Det är ett spännande ämne att fortsätta undersöka i relation till könsroller, spontanidrott och fysisk aktivitet.

Samtidigt kan inte könsrollerna förklara allt rörande fysisk aktivitet, bl.a. vad som skulle stimulera mer rörelse och hur vi kan röra på oss mer inom de sporter vi föredrar. Faskunger nämner (2007, s.53) att även om vi lyssnar på råd från stillasittande personer om förbättringar i utformning och innehåll betyder det inte att de kommer att börja använda parker och grönområden för att motionera. Det finns ett kryphål och det är ett bra exempel på varför de individuella faktorerna också är betydande men mindre handfasta för en landskapsarkitekt. Intressant nog hade jag ingen tanke innan uppsatsen på att idrottslektionen och att i tidig ålder få möjlighet att testa olika sporter hade en sådan influens upp i högre åldrar. Samtidigt stämmer det bra överens med de individuella faktorerna som "Self-Efficacy" och att specifikt kvinnor föredrar att ha erfarenhet inom en idrottsform innan de utför den.

Går det att skapa en checklista för att som landskapsarkitekt veta vad man bör tänka på vid utformning av spontanytor? I början av arbetet ställde jag den frågan och hoppades på att den skulle bli besvarad under arbetets gång. Vad jag istället kom fram till var hur svårt det är att komma fram till några säkra svar. Möjligtvis kan jag dra några mindre spekulationer och riktlinjer men mycket är också motsäggande fakta som jag hoppas har framgått lite i uppsatsen. Jag tycker Svenders tanke på att låta unga pojkar och flickor träna och tävla med varandra är intressant och likaså Elofssons tanke på att det är tävlingsandan som måste hanteras i större utsträckning. För en landskapsarkitekt tror jag att vi kan bidra på den fronten med ett försök till mer neutrala ytor och att inte alltid ge invånarna det de önskar utan skapa nya miljöer som invånarna inte visste att de saknade för att försöka kringgå könsrollerna och en självklar användning.

Vi kan försöka inkludera medborgardialog, kvinnligt deltagande vid planering och göra fler genusanalyser vid anläggning. Vi kan ha de individuella faktorerna i åtanke. Om det är ett orosmoment rörande att klara av en ny typ av idrott behöver vi inte göra den idrotten komplicerad (utegym) eller väldigt exponerad och vi kan försöka ta bort moment som gör att andra kan bedöma vår förmåga (Puckelbollplanen i Malmö). Vi bör ifrågasätta våra egna idéer och medborgarnas önskemål, och fortsätta utforska vad hos ytor som är stimulerande. Växtlighet och en varierande och tilltalande miljö verkar ha en stor dragningskraft men det behövs mer forskning för att förbättra de motsägelser som finns. Likaså kunde större tyngd till dessa slutsatser dras om fler ytor av typen jag föreslår, med en lösare utformning och större möjlighet till kreativitet hade konkret undersökts för fysisk aktivitet och jämställdhet. Här finns ett område att vidare utforska, och att jämföra fler typer av ytor för fysisk aktivitet med varandra. Det kan vara svårt att skapa en färdig checklista, men jag tror att det är möjligt som landskapsarkitekt att skapa jämställda utomhusytor för fysisk aktivitet.

REFERENSER

Andreasson, Jesper. (2007). *Idrottens kön: Genus, kropp och sexualitet i lagidrottens vardag*. Lund: Media-Tryck.

Ball, Kylie., Bauman, Adrian., Leslie, Eva. & Owen, Neville. (2001). Perceived Environmental Aesthetics and Convenience and Company Are Associated with Walking for Exercise among Australian Adults. *Preventive Medicine*, 33(5), ss.434-440.

DOI:10.1006/pmed.2001.0912, available online at <http://www.idealibrary.com>

[20-04-2016]

Bedimo-Rung, Ariane L., Mowen, Andrew J. & Cohen, Deborah A. (2005). The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health: A Conceptual Model. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2), ss.159-168.

DOI:10.1016/j.amepre.2004.10.024

[20-04-2016]

Bell, Paul A., Greene, Thomas C., Fisher, Jeffrey D. & Baum, Andrew. (2001). *Environmental Psychology*. 5. Uppl., United States of America: Harcourt College Publishers.

Biddle, Stuart J.H., Braithwaite, Rock. & Pearson, Natalie. (2014). The effectiveness of interventions to increase physical activity among young girls: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 62, ss.119-131.

Tillgänglig via: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514000747>

[20-04-2016]

Blomdahl, Ulf., Elofsson, Stig. & Åkesson, Magnus. (2012). *Spontanidrott för vilka? En studie av kön och nyttjande av planlagda utomhusytor för spontanidrott under sommarhalvåret*.

Idrottsförvaltningen och Stockholms universitet. Tillgänglig via:

<http://www.stockholm.se/OmStockholm/Fakta-och-kartor/Forskning-och-rapporter/Forskning---idrott-och-kultur/>

[03-06-2016]

Book, Karin. (2012). *Rörelser i staden: en studie av ungas fysiska aktiviteter och geografiska rörlighet i tre områden i Malmö*. Idrottslyftet. Riksidrottsförbundet och Malmö högskola. Tillgänglig via:

http://iof4.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_34074/cf_394/Rorelser_i_staden_malmo.PDF

Boverket. (2013). *Planera för rörelse – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. Tillgänglig via:

<http://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2013/planera-for-rorelse/>

[29-03-2016]

Burton, Nicola W. & Turrell, Gavin. (2000). Occupation, Hours Worked, and Leisure-Time Physical Activity. *Preventive Medicine*, 31 (6), ss.673-681.

DOI: 10.1006/pmed.2000.0763

[27-04-2016]

Cooper, Ashley R., Page, Angie S., Wheeler, Benedict W., Hillsdon, Melvyn., Griew, Pippa. & Jago, Russell. (2010). Patterns of GPS measured time outdoors after school and objective physical activity in English children: the PEACH project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7 (31), ss.1-9.

DOI: 10.1186/1479-5868-7-31. [26-04-2016]

Dovborn, Cecilia & Trondman, Mats. (2007). Bollhegemoni och genusregim: En etnografisk fallstudie om spontanidrott i skolan. *Idrottsforum.org*. Tillgänglig via:

http://idrottsforum.org/articles/trondman/genusboll/dovborn_trondman070328.pdf

Elofsson, Stig. (2003). Könsskillnader i barns och ungdomars idrottsvanor. I Norberg, Johan R & Ljunglöf, Susanne. (red.) *Idrott, kön och genus: En kunskapsöversikt*. Riksidrottsförbundet, ss.20-23.

Tillgänglig via:

http://iof4.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_29199/cf_394/Idrott- k-n och genus.PDF

Engström, Lars-Magnus. (2003). Motions- och idrottsvanor i förändring. I Norberg, Johan R & Ljunglöf, Susanne. (red.) *Idrott, kön och genus: En kunskapsöversikt*. Riksidrottsförbundet, ss.10-14.

Tillgänglig via:

http://iof4.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_29199/cf_394/Idrott- k-n och genus.PDF

Engström, Lars-Magnus. (2011). Vem känner smak för motion? *Svensk Idrottsforskning*, (2), ss.4-10.

Tillgänglig via: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Smak-for-motion.pdf>

Fahlén, Josef. (2007). *Näridrottsplatser och spontanidrott*. Riksidrottsförbundet och Umeå universitet. (Handslagsrapport 2007:9). Tillgänglig via:

http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33766/cf_394/N-ridrottsplatser och spontanidrott.PDF

Faskunger, Johan. (2007:3). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Statens Folkhälsoinstitut. Stockholm: Strömbergs distribution. Tillgängligt via:

http://www.norskrifluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/R200703_Byggd_miljo_web1.pdf

Fridlund Dunton, Genevieve., Liao, Yue., Almanza, Estela., Jerrett, Micheal., Spruijt-Metz, Donna. & Pentz, Mary Ann. (2012). Locations of Joint Physical Activity in Parent-Child Pairs Based on Accelerometer and GPS Monitoring. *Annals of Behavioral Medicine*, 45, ss.162-172.

DOI: 10.1007/s12160-012-9417-y

[26-04-2016]

Gatukontoret Malmö. (2015). *Program för aktiva mötesplatser: Strategi för utveckling av platser och strukturer för ökad fysisk aktivitet på allmän plats i Malmö*. Tillgänglig via:

<http://malmo.se/download/18.31c3054014af302e87411c7b/1421671096987/Program+f%C3%B6r+aktiva+m%C3%B6tesplatser.pdf>

Hanlon, Clare., Morris, Tony. & Nabbs, Susan. (2010). Establishing a succesfull physical activity program to recruit and retain women. *Sport Management Review*, 13 (3), ss.269-282.

DOI:10.1016/j.smr.2009.10.003

[02-05-2016]

Klinker, Charlotte D., Schipperijn, Jasper., Christian, Hayley., Kerr, Jacqueline., Ersböll, Annette K. & Troelsen, Jens. (2014). Using accelerometers and global positioning system devices to assess gender and age differences in children's school, transport, leisure and home based physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11 (8), ss.1-10.

DOI: 10.1186/1479-5868-11-8

[26-04-2016]

Krenichyn, Kira. (2006). The only place to go and be in the city: women talk about exercise, being outdoors, and the meanings of a large urban park. *Health & Place*, 12 (4), ss.631-643). DOI:10.1016/j.healthplace.2005.08.015 [20-04-2016]

Larsson, Anita. (2006). Makten över rummet: Om genusperspektiv i samhällsplaneringen. *Kvinnovetenskaplig tidskrift*, (2), ss.29-47. Tillgänglig via: <http://ojs.ub.gu.se/ojs/index.php/tgv/article/viewFile/2359/2113> [18-04-2016]

Larsson, Håkan. (2009). Idrottens könsmonster: Varför finns de? Vad handlar de om? *Svensk Idrottsforskning*, (1), ss.11-15. Tillgänglig via: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Idrottens-konsmonster.pdf>

Larsson, Håkan & Johansson, Susanne. (2012). *Genus och heteronormativitet inom barn- och ungdomsidrott: Könsmonster i idrottsdeltagande och regelverk inom idrott*. Riksidrottsförbundet. Tillgänglig via: http://iof4.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_33868/cf_394/Genus_och_heteronormativitet_inom_barnidrott.PDF

Larsson, Håkan & Svender, Jenny. (2007). Som hand i handsken - En satsning på flickors idrott eller på idrottens flickor? Riksidrottsförbundet och GIH. (Handslagsrapport 2007:12). Tillgänglig via: http://iof4.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_33871/cf_394/Som_hand_i_handsken.PDF

Lindelöf, Karin S. (2013). Om tjejlöpp: Tjejfest eller seriös satsning? *Svensk Idrottsforskning*, (2), ss.10-14. Tillgänglig via: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Tjejlöpp-serios-satsning.pdf>

Malmö stad. *Puckelboll*. <http://malmo.se/Kultur--fritid/Idrott--fritid/Sport--traning/Spontanidrottsplatser/Puckelbollplan.html> [09-05-2016]

Malmö stad. (2011). *Ungas fritid: Förening Förvaltning Malmöbör*. Malmö stad och Fritidsförvaltningen. Tillgänglig via: <http://malmo.se/download/18.76b7688614bb5ccea093c74e/1425480381505/Slutrapport%2B-%2BUngas%2Bfritid%2Bi%2BMalm%C3%B6%2B2010x.pdf>

McCrorie, Paul RW., Fenton, Candida. & Ellaway, Anne. (2014). Combining GPS, GIS, and accelerometry to explore the physical activity and environment relationship in children and young people – a review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11 (93), ss.1-14. DOI: 10.1186/s12966-014-0093-0 [26-04-2016]

McCurdy, Thomas. & Graham, Stephen E. (2003). Using human activity data in exposure models: Analysis of discriminating factors. *Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology*, 13, ss.294-317. DOI:10.1038/sj.jea.7500281

Meckbach, Jane & Lundvall, Suzanne. (2008). Flickor och fysisk aktivitet: Bilder av flickors och deras föräldrars skattning av fysisk aktivitet och inställning till idrott och hälsa. *Svensk Idrottsforskning*, (4), ss.12-16. Tillgänglig via: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/03/Svensk-idrottsforskning-nr4-2008.pdf>

Pearson, Natalie., Braithwaite, Rock., Stuart. & Biddle, Stuart J.H. (2014). The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity Among Adolescent Girls: A Meta-analysis. *Academic Pediatrics*, 15(1), ss.9-18. Tillgänglig via:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876285914003246>
[20-04-2016]

Pivarnik, James M., Reeves, Mathew J. & Rafferty, Ann.P. (2003). Seasonal Variation in Adult Leisure-Time Physical Activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(6), ss.1004-1008. Tillgänglig via:
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.462.5322&rep=rep1&type=pdf>

Richardsson, Ann. (2016). Aktivitetsstråk: Från idrott till kultur. *Tidskriften Landskap: Inspiration, kunskap & design i utemiljöer*, (3), ss.11-13.

Riksidrottsförbundet. (2001). *Svenska folkets träning med motionsgympa, aerobics och styrketräning*. Tillgängligt via:
http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_31872/cf_394/Svenskarnas_gymvanor_-2001-.PDF

Riksidrottsförbundet. (2011). *Svenskarnas idrottsvanor*. Tillgänglig via:
http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_29067/cf_394/SvenskarnasIdrottsvanor.PDF

Riksidrottsförbundet. (2014). *Idrotten i siffror*. Tillgänglig via:
http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_63562/cf_394/RF_i_siffror_2014.PDF

Schäfer Elinder, Liselotte & Faskunger, Johan. (red.). (2006:13). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens Folkhälsoinstitut. Huskvarna: NRS tryckeri AB.

Sherwood, Nancy E. & Jeffery, Robert W. (2000). The Behavioral Determinants of Exercise: Implications for Physical Activity Interventions. *Annual Review of Nutrition*, 201 (1), ss.21-44.
DOI: 10.1146/annurev.nutr.20.1.21
[27-04-2016]

Simicic, Mariana. (2015). *Jämställda urbana aktivitetsytor för ungdomar: En fallstudie av Rosens röda matta i Rosengård*. Självständigt arbete, Masterprogrammet Natur, hälsa och trädgård: SLU Alnarp. Tillgänglig via:
http://stud.epsilon.slu.se/8687/1/simicic_m_151116.pdf

Svender, Jenny. (2009). Idrottsrörelsens satsning på flickor: en kontraproduktiv åtgärd? *Svensk Idrottsforskning*, (1), ss.34-37. Tillgänglig via:
<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Idrottsrorelsen-satsning-flickor.pdf>

Tamburrini, Claudio Marcello. (2003). Varför ska kvinnor och män tävla var för sig? I Norberg, Johan R & Ljunglöf, Susanne. (red.) *Idrott, kön och genus: En kunskapsöversikt*. Riksidrottsförbundet, ss.29-30. Tillgänglig via:
http://iof4.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_29199/cf_394/Idrott-k-n_och_genus.PDF

Toivanen, Susanna., Gisselmann, Marit. & Lindfors, Petra. (2012). *Kön, genus och hälsa: socioekonomiska skillnader i hälsa hos kvinnor och män*. Ett diskussionsunderlag framtaget för kommission för ett socialt hållbart Malmö. Tillgängligt via:
http://malmo.se/download/18.d8bc6b31373089f7d9800038759/1383647137486/K%C3%B6n+genus+och+h%C3%A4lsa_Toivanen+mfl.pdf